

SENSE LLET

OCTUBRE

Cada vegada més, les famílies s'interessen pels canvis que es produeixen en els menús escolars o ens consulten el perquè d'algunes combinacions que resulten, a priori, una mica sorprenents. Per què un llegum de segon? I la pasta i l'arròs integral, calen? Per què oferir iogurt sense sucre? Són preguntes freqüents en els últims temps.

Aquest menú, que segueix el Menú 2030, model de menjador saludable i sostenible, és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per promoure hàbits saludables i sostenibles.

Seguint les recomanacions de l'OMS, el PRoME (Programa de revisió de menús escolars de la Generalitat de Catalunya) aconsella reduir el consum de carn vermella a un cop per setmana i incloure l'opció de proteïna vegetal (llegums i derivats) a l'apartat dels segons plats.

Em aquesta mateixa línia, la guia Petits canvis per menjar millor, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i adreçada a la població en general, aconsella reduir sal, sucres, carn vermella i aliments ultraprocessats en favor de fruita, verdura, llegums i aliments integrals.



La cuina es reserva el dret a fer un canvi a últim moment, avisant per e-mail als centres.

En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Plat calent: Temperatura de conservació $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



4	5	6	7	8
Lenties amb arròs	Mongeta tendra, patata i pastanaga	Sopa de peix amb pasta sense gluten, llet i ou	Arròs amb xampinyons i tomàquet	Cigrons amb patata i oli d'oliva
Hamburguesa de conill a la planxa amb amanida	Llom al forn amb salsa de poma i xips	Pollastre a la pinya amb enciam i tomàquet	Filet de lluç amb all i julivert-amanida d'enciam i llavors de gira-sol	Truita a la francesa amb enciam i olives
logurt*	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Minestra de verdures		Arròs INTEGRAL** amb salsa de tomàquet	Crema d'espinacs	Pèsols amb patata saltats amb all
Cassó al forn amb saltat de verdures		Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Macarrons amb bolonyesa vegetal	Salmó amb salsa teriyaki i arròs
Fruita de temporada		logurt*	Fruita de temporada	Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de remolatxa i mongetes seques	Bledes amb patata saltats amb all	Brou de verdures amb arròs	Tallarines amb verdures i salsa de soja / Tallarines amb tomàquet (a elecció del centre)	Cigrons i patata amb oli d'oliva
Fideuà de marisc amb all i oli	Rodó de vedella de GERONA al forn amb xampinyons-amanida	Fajitas de pollastre (tortita de blat, pollastre, ceba, enciam i tomàquet)	Truita a la francesa amb enciam i llavors de carbassa	Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	logurt*	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Mongeta tendra, patata i pastanaga	Arròs amb verdures i tempeh (soja)	Mongetes seques amb verdures	Pasta integral amb tomàquet	Crema de carbassa i moniato
Salsitxes de cigrons i pollastre a la planxa amb enciam i llavors de gira-sol	Llom al forn amb salsa	Fingers de peix (sense gluten, ou i llet) amb enciam i pastanaga	Truita a la francesa amb tonyina i enciam i olives	Pollastre amb castanyes i patates
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre de la castanyada



Seguim les recomanacions de la "Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar" publicada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya que segueix els Objectius de desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides. Aquesta guia, a més de garantir la salut de les persones, pretén prendre consciència que amb petites modificacions contribuïm a promoure la producció i el consum responsable, la lluita contra el canvi climàtic.

*logurt = logurt de soja: Al·lèrgic proteïnes de la llet / logurt sense lactosa: Intolerant lactosa

**L'arròs serà integral sempre que el centre no ens digui el contrari